|  |
| --- |
| 12天少年行为习惯塑造营 |
| **日期** | **主题课程** | **晚间活动** |
| **D1** | **中国121 少年集结：** 入营-点名-发放物资-认识教官-学员组建编制-分班入营-宣读纪律； **开营仪式：** 任命各级训导人员并授旗仪式集体宣誓承诺，教官、学员发言； “**禁将令**”： 组织学员排队有序领餐，要求做到食不言，寝不语，严肃营区纪律性，饭必营员清理餐桌，改变须从小事做起； **意志坚定十字架：** 站姿矫正磨炼钢铁军人意志品质**“横平竖直”的内务要求：** 现役军官进行内务指导，生活用品定点摆放，严要求，细讲究，与细微之中学会自理自立； **军被“豆腐块”叠法：** 现役军官教授军被叠法，学员在后期的营期当中每日进行练习，实行荣誉及时认定制鼓励学员 | **团队建设—携手并进**设计队名队旗、立“军令状”、通过军事拓展活动建立团队归属感，让学员快速融入军营大家庭教唱军歌 |
| **D2** | **特色军事科目（一）**：三声（掌声、歌声、番号声），三相（站相、走相、坐相）**军事基础训练（一）：** 军姿、跨立、敬礼；停止间转法；喊口号，磨意志，练精神；**军礼教授：** 军事教官教导学员行军礼，军礼无声，意义博大，献给亲爱的祖国，献给亲爱的妈妈！**特色军事科目（二）：**拳术训练**—**龙拳，增强学员身体素质。 | **观看军事主题电影**观看露天电影，感受上世纪70年代的集体式生活的质朴与温馨 |
| **D3** | **军事基础训练（二）：**枪械知识讲解与运用，持枪动作，射击教学（站姿、跪姿、卧姿射击）为后期真人CS，打下基础。**野外单兵作训：**战术卧倒与起立、低姿匍匐、高姿匍匐、侧身匍匐、高姿侧身匍匐、滚进。**军事基础训练（三）：** 正步、跑步、齐正与步伐变换训练 | **授衔仪式**军衔是一种荣誉，军衔是一种传承，军衔是一种责任，军衔它更是一种决心。它记录着荣誉和辉煌，学员为了荣誉，为了责任，为了决心而战。 |
| **D4** | **自然灾害逃生知识讲座：**对地震、洪涝、火灾等突发自然灾害来临是的自救与他救知识讲解，提升学员对灾害的应急处突意识，有效提高生存能力。 **消防演习：**模拟火灾逃生：通过“分秒必争”、“绝处逢生”项目的体验，锻炼学员的身体平衡和协调能力，考验学员面对突发事件的应变能力，让学员自信，自强，自尊，真正体会到“我能行”的感觉；**军事自制背包：**传统军事技能传授，增强学员动手能力，教官讲述军营行军故事，培养学员艰苦朴素，吃苦耐劳的军人作风；**战伤救护：**ABCD原则，RICE原则，骨折固定，三角巾包扎，止血通气，模拟战争救护场景，教导学员救治伤员和自救自护的技能 | **集体舞蹈**愉悦身心，锻炼身体协调性，调节紧张心理 |
| **D5** | **野外求生知识****1、野外避险：**深山密林、通讯中断，身处险境如何求救？如何利用有限的资源发送求救信号？如何利用地形地物、星座识别方向，判别天气……**2、方向识别：**指北针的使用、学会按地图行进的要领和方法，为后期的战争演戏打下基础，培养良好的逻辑思维能力。**3、战地扎营：**强调组织性纪律性，学员们互帮互助，团结协作完成八一军用帐篷的搭建。**4、野外伪装术：在野外如何利用地形地物，树叶树干等现有环境的伪装隐藏保护自己，迷惑敌人，从而达到出奇制胜的战术真实演练。****特色军事科目（三）：**格斗技巧。包括姿势与步伐、拳法、腿法、防击打技术。  | **野外宿营**仰望夜空，数着星星，闭上眼睛，想象传说中的牛郎织女鹊桥会，大口呼吸湿润、清冽的空气;竖起耳朵，听听野外小虫的鸣叫，任轻柔的晚风在脸上抚过;品尝用甘甜泉水烹出的美味佳肴……置身其中，一定会让人心旷神怡，妙趣盎然 |
| **D6** | **无中生有（钻木取火）：**学会在漫长的过程中坚持的重要性;并体验团队合作精神，有条理的计划和科学决策并打破不可能的信念，强化我能行的信念。**野外炊事：**团体协作拾柴火、搭灶台、揉面团、处理食材，进行烹饪，在欢愉的野外活动中培养学员的动手能力和互帮互助的团队合作精神**火力支援· 青铜峡军事演习（真人CS）：**激发参加者的责任感、自信心、独立能力，领导才能、团队合作精神以及面对困难和挑战时的应变能力，树立敢于迎接挑战的信心与决心，磨炼意志，建立全局观意识。**军营过大年：**写春联对子、打糕、抖空竹、照田财、观烟花 | **基础军事会操**学员进行基础军事会操，激发学员斗志，团队荣誉感，让学员深切感受到自己已经是一个战士，肩负责任与荣誉，在接下来的营程中为荣誉而战！再见妈妈时，誓要挂上荣誉章！ |
| **D7** | **军营深入探访（外出活动）****军营解密：** 解开学员心中谜团，带领学员深入了解真实军营生活，吃军营饭，和军营官兵们一起唱军歌，观看武警战士反恐军事训练； **枪支拆装：** 触摸真实军事武器，了解军事武器构造，打开学员思维视野；**军事装备体验：** 参观轻重武器展览，了解现代化信息装备，真正体验部队生活，树立保家卫国意志。 | **观看国庆阅兵**感受国家军事力量激发爱国情怀 |
| **D8** | **特色军事科目（四）：**武警擒敌拳、匕首操、女子防身术练习，增强学员身体素质。 **挑战150：**急速30秒，极限报数，南水北调，动感颠鼓。四个团队拓展小游戏需要在150秒内完成，考验学员的集体配合意识，团队意识和提升发现问题解决问题的能力。**“四会”教员培养：**小小指挥官，队列指挥、口令下达。教官指导学员站位、口令、气质、管理。从学员到指挥员的角色变化；从做好到教好的换位思考；从配合教官到观察管理队伍。在学习中提高，在实践中得到锻炼，在强化培养中转变作风。 | **集体生日****篝火晚会** |
| **D9** | **学史明志—让梦想扬帆起航（外出活动）****上海中国航海博物馆：**学习船舶知识，了解船舶构造，认识一带一路基本理念，为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗！！**航海历史馆：**人类扬起探索的风帆，当梦想在蓝色海洋上乘风破浪，一条条新的航线连接起陌生的大陆，描绘出一幅波澜壮阔的航海画卷。**军事航海馆：**参观中国人民海军建设和各国军舰知识两大内容，跟讲解员老师一起领略各类军舰模型、海军军旗及海军军装的独特魅力。**郑和号：**古船根据郑和下西洋时的明代福船为原型而建筑，感悟当代古人杰出的造船工艺与智慧，我们新时代青少年为何不努力呢？ | **励志课程**规划人生经历，开拓人生视野——“自信、励志”辩论赛： 就话题展开辩论，培养学员反应能力，思维能力，让学员不断思考，大胆质疑，大大增加学员自信心； |
| **D10** | **军旅文化生活：** 营区大扫除--一屋不扫，何以扫天下**安全防范训练：**防范生人、正确报警、巧留踪迹、妙用工具、一招制敌 **古代战术训练：**感受冷兵器时代战争效果，射箭训练。**导航定位：** 学会按地图行进的要领和方法，培养良好的逻辑思维能力； | **“绿军装的梦”****梦想交流会** |
| **D11** | **领袖风采：**每个人都体验成为团队领袖，真正挑起所带领的团队的责任，增强有效沟通，提高团队合作精神，清除团队之间的隔阂，增强理解和认同。**花式俯卧撑：** 考验学员耐力和团队协作能力，领导力；**军事基础综合训练（一）：** 军事基础训练（一）（二）（三），特色军事科目（一）（二）（三）（四）及其他技能巩固练习。 | **心智感恩课程：一封家信**书写家信写一封给爸爸妈妈的信，说说心里话（开营当天家长可领取中国121军事营专用信封（含邮票）给孩子寄书信鼓励孩子，书信会成为您和孩子一生中最珍贵的纪念品。 |
| **D12** | **营员心语：** 战友间相互留言，留念。中国121少年，聚是一团火，散如满天星！攀树技能get，寻找生命向上的力量：穿上安全装备，掌握上升和下降的操作，锻炼勇气信心，爬上树梢，学习与大自然相处之道，体验生命与大自然的美好。**阅兵演练：** 总结军旅历程，分享军旅感悟！**闭营仪式：** 军事大阅兵、总结回顾、“优秀标兵”表彰、发放纪念品。 |
| 1、具体课程执行情况根据天气情况等外在因素进行相应调整。2、内务和行为规范始终以军校模式进行高标准严要求，纳入日常作训生活和每一个课程。3、每日进行短时间的点拨式文化课辅导（以假期作业为主，学生也可自带文化书籍）。4、参营期间书写营期记事，辅导员批阅 |
| 营区作息时间表 |
| 06：30军号响起06：30—07：00洗漱07：00—07：20军事晨练07：30—08：00早餐08：30—11：00上午课程 | 11：30-12:00午餐12：30—14：00午休时间14：00—15：00文化辅导15：00—17：00下午课程17：30—18：00晚餐，水果 | 18：00—19：00晚间洗澡 自由活动19：00—20：00晚间课程20：30—21：00洗漱21：00—军事晚点名、全营熄灯 |

**备注：**

★12天课程计划中每天早上训练科目：军事晨练，整理内务，内务评比。

★所有活动若遇天气或部队特殊原因影响，营长根据情况调整活动先后顺序。

**★每一阶段训练，营长可根据营员身体情况及天气等原因，进行训练强度的实际把握。**

**收费标准：6080元**/人费用包含：夏令营活动期间的一切费用和服装，相册，纪念品，保险费用；
营员单独来沪，训练营须接站，另收费标准为：200/人/次。请提前4天左右告知营员所乘坐火车列次及车厢号 或者航班号，以便组委会安排专人专车接站（机）

招生对象：6-16周岁，身体健康（没有任何疾病，并且没有传染性病症），热爱生命，热爱自然，敢于挑战自己

2023冬令营营期安排

|  |  |
| --- | --- |
| 1.26-2.6 | 　 |